

**UW KIND IS
ALLERGISCH.**



Maar waaraan?

Deze brochure is een uitgave van de Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel
Tel.: 02 778 92 11
Fax: 02 778 94 04
E-mail: gezondheidspromotie@mloz.be
Website: www.mloz.be
Ondernemingsnummer: 411.766.483

Foto's • Isopix

Deze brochure kwam tot stand in samenwerking met de
vzw Prévention des Allergies



We willen graag Dr. Sandra Mulier bedanken, kinderarts in de dienst Pneumologie Allergologie van het Universitair Kinderziekenhuis Koningin Fabiola (Brussel) en Prof. Georges Casimir, diensthoofd Pneumologie Allergologie van het Universitair kinderziekenhuis Koningin Fabiola (Brussel) voor de aandachtige herlezing en de tips.

(©) Onafhankelijke Ziekenfondsen
Brussel, december 2009

EEN KINDERTIJD ZONDER ALLERGIEËN, EEN LEVEN ZONDER ZORGEN?

Heeft je baby al van bij zijn geboorte last van hevige buikkrampen? Heeft hij op de leeftijd van vier maanden last van eczeem? Heeft hij constant last van een verstopte neus en niest hij veel? Dan heeft hij misschien een allergie. Maar hoe kan je nu zeker weten of het om een allergie gaat en wat daarvan de oorzaak is?

Waar je kind ook gaat, het kan op elke leeftijd blootgesteld worden aan schadelijke substanties die allergieën opwekken: voedingsmiddelen, binnenhuisvervuiling, huisdieren, tabak, cosmetica, onderhoudsproducten,... Deze substanties brengen bij bepaalde kinderen reacties teweeg zoals jeuk, een lopende neus (rhinitis), eczeem, een oogontsteking, astma, hooikoorts,...

Geen idee welke allergieën er allemaal bestaan? Deze brochure helpt je om het bos door de bomen te zien en bevat alle essentiële weetjes over allergieën bij kinderen.

De nadruk van de brochure ligt (zeker bij risicogezinnen) op het belang om:

- elke dag de preventie- en hygiëneregels na te leven i.v.m. voeding, roken, huisdieren,...
- een vroegtijdige diagnose te laten stellen via diverse tests. Zo kunnen de allergieën en hun symptomen onder controle worden gehouden.

Deze brochure wil in het bijzonder een helpende hand reiken aan ouders die vermoeden dat hun kind allergisch is en ouders van kinderen bij wie al een allergie werd vastgesteld.

Een beetje woordenschat ... Allergie, atopie, allergeen

Er is sprake van een **allergie** als het lichaam een heftige overgevoelighedsreactie vertoont na contact met een bepaalde substantie (een dierlijk of plantaardig eiwit). Het immuunsysteem, dat als taak heeft om het lichaam te verdedigen tegen indringers zoals virussen, bacteriën, enz., beschermt zich tegen de substantie die het aanvalt. Allergisch zijn is niet hetzelfde als intolerant zijn; in dat laatste geval is er geen sprake van een overgevoelighedsreactie.

De term **atopie** verwijst naar een erfelijke aanleg voor allergie. Als het lichaam in contact komt met een allergeen*, begint het antistoffen van allergische aard (immunoglobulines E of IgE) te produceren om het allergeen te neutraliseren. Bij atopie kunnen de symptomen van een allergie jarenlang achterwege blijven om dan plots weer op te duiken.

* Een **allergeen** is voor de meeste mensen een 'onschadelijk' element uit de omgeving (bv. huisstof, huisdieren, pollen, bepaalde voedingsmiddelen). Enkel mensen met een allergie zullen er sterk op reageren.



Zou het om een allergie gaan?

Een allergie manifesteert zich niet onmiddellijk na het eerste contact met het allergeen. Soms reageert het

lichaam pas na maanden of jaren. Het lichaam heeft immers tijd nodig om het allergeen als dusdanig te 'leren' herkennen en om de gepaste antistoffen te produceren (IgE). Dat is de sensibilisatiefase.

De symptomen van de allergie kunnen opduiken bij:

- **inslikken:** het kind eet een allergisch voedingsmiddel (bv. eieren, melk, een kiwi) of bij inname van een geneesmiddel;
- **inhaleren:** het kind ademt een bepaalde stof in (bv. pollen, tabaksrook, geurverfrisser, chemische producten);
- **aanraken:** bij contact met de substanties (bv. latex, nikkel, geneesmiddelen, cosmetische crèmes, haarverf);
- **injectie** (bv. vaccins, insectenbeten, geneesmiddelen, antibiotica, enz.)

Een kind kan allergisch zijn voor verschillende allergenen (voeding, huisstofmijt, pollen). Soms verdwijnt een allergie echter spontaan na verloop van tijd (bv. koemelkallergie).





Verschillende soorten allergieën en hoe ze te vermijden

Allergieën komen op verschillende manieren tot uiting: eczeem, rode vlekken op de huid, braken, diarree, niezen, een lopende neus, gezwollen ogen, hooikoorts,... of astma.

Kinderen kampen over het algemeen met andere allergieën dan volwassenen. De leeftijd van het kind speelt een belangrijke rol. Voedselallergieën duiken meestal als eerste op en komen driemaal vaker voor bij kinderen dan bij volwassenen.

Voedselallergie

Zolang kinderen borstvoeding krijgen, is er meestal geen probleem! Zodra er echter variatie komt in de voeding (koemelk, papjes), kunnen voedselallergieën opduiken. Een voedselallergie kan zich op verschillende manieren manifesteren:

- **spijverteringsproblemen:** krampen, braken, diarree, kriebel in de mond;
- **huidproblemen:** rode jeukende huiduitslag, eczeem, gezwollen mond en lippen;
- **ademhalingsproblemen:** neusloop, hoesten, piepende ademhaling, enz.
- in zeldzame gevallen kan er ook een **anafylactische shock** optreden. Het lichaam vertoont dan meteen na het contact een ernstige allergische reactie (zweeten, ademhalingsproblemen, misselijkheid door verlaagde bloeddruk, rode huid, jeuk). Deze reactie moet onmiddellijk worden behandeld.

Kinderen met een voedselallergie maken vaak meer kans om later ook andere allergieën te krijgen (bv. voor pollen, huisstofmijt, enz.).

De lijst met voedingsmiddelen die een allergie kunnen veroorzaken is lang: de meest voorkomende 'uitlokkers' zijn koemelk, eieren, noten, tarwe, soja, arachide, vis, schaaldieren, bepaalde groenten en rauwe vruchten (appel, selderij, banaan).

➔ Hoe kan je voorkomen dat je baby een voedselallergie ontwikkelt?

Geef de voorkeur aan borstvoeding

Baby's die uitsluitend de borst krijgen tijdens de eerste vier maanden (of zes volgens de richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie) lopen minder risico op allergieën tijdens de kindertijd.

Borstvoeding

- helpt bij de ontwikkeling van het immuunsysteem;
- verhoogt de weerstand tegen infecties;
- zorgt ervoor dat de baby minder in contact komt met koemelk, vaak een bron van allergieën.

Kies je toch voor flesvoeding? Als allergieën in je familie voorkomen (zie op pagina 12), dan kan je hypo-allergische melk gebruiken. Informeer je hierover bij je huisarts, je kinderarts of bij Kind en Gezin.

Introduceer nieuwe voedingsmiddelen een voor een

Als je baby 4 à 6 maanden is, dan kan je stillletjes aan variatie beginnen te brengen in de voeding van je spruit. Zorg wel steeds voor een gezonde en evenwichtige voeding. Varieer in de menu's,

geef je baby niet elke dag hetzelfde te eten. Praat er eventueel over met je kinderarts of met Kind en Gezin.

Een tip: kies seizoensfruit en -groenten van bij ons. Vermijd exotisch fruit.



Ademhalingsallergie

Rond de leeftijd van 2 jaar kunnen kinderen last krijgen van een ademhalingsallergie (verstopte neus, neusloop, frequent niezen), met eventueel ook oogirritaties. De oorzaken zijn divers: huisstofmijt, pollen (stuifmeelkorrels van bomen, planten, grassen, enz.), haren van huisdieren (kat, hond), enz.



Wie woont er in onze matrassen?

We slapen er elke dag mee zonder ze echt te kennen... Wie zijn deze kleine mijten die onze matrassen, dekens, zetels en kussens bevolken?

Wist je dat:

- er 8 miljoen mijten wonen op een matrasoppervlakte van 10 x 10 cm;
- ze minuscuul zijn, ze zijn slechts 0,3 mm groot;
- ze gek zijn op menselijke huidschilfers;
- ze er monsterlijk uitzien: ze hebben acht poten en twee dreigende rode ogen;
- ze sneller kweken dan hun schaduw: 80 eitjes per vrouwtje om de 6 weken;
- hun uitwerpselen hyperallergisch zijn;
- 60 % vochtigheid en 21° C hen nog 5 keer sneller doet eten en kweken.

➔ Hoe kan je vermijden dat je kind een ademhalingsallergie ontwikkelt?

Stop met roken

Tabak is de gezondheidsvijand nummer één, zowel voor klein als groot.

- Rook je tijdens de zwangerschap? Dan gaat de baby grotere hoeveelheden antistoffen produceren. Dat verhoogt het risico op allergieën en respiratoire infecties.
- Roken in de aanwezigheid van kinderen verhoogt het risico op ademhalingsaandoeningen, zowel bij het kind als bij jezelf. (Als je toch wil roken, ga dan naar buiten).

Hou je woning stof- en mijtvrij!

Opgelet voor stofvergaarders:

- leg geen kamerbreed tapijt en vermijd zoveel mogelijk vloerkleedjes en (niet wasbare) pluche beesten, vooral in de slaapkamers;
- stop speelgoed en boeken in opbergdozen of in een glazen kast;
- kies voor wasbare knuffels en pluche beesten en zorg dat er genoeg zijn om de afwisseling te verzekeren.

Vloeren:

- kies voor vloeren, bekleding en gordijnen die je met water mag reinigen
- dweil of schrob de vloeren wekelijks.

Bed en beddengoed:

- neem een matras in mousse met eventueel een plastic beschermhoes tegen huisstofmijt (sommige matrassen voor baby's zijn standaard uitgerust met zo'n hoes);
- was regelmatig het bedlinnen op 60°, indien mogelijk elke week;
- was nieuwe kleding, ondergoed en bedlinnen voor het eerste gebruik;
- de aanwezigheid van allergenen in huis kan je controleren door middel van een kleurmeettest die verkrijgbaar is in de apotheek.

Verlucht je woning!

Vele woningen zijn overdreven verwarmd, slecht verlucht of vochtig. Wat kan je doen?

- Verlucht je woning elke dag minstens 1 uur door de ramen wijd open te zetten, vooral in de slaapkamers;
- laat het bed de ganse dag open liggen om te verluchten;
- laat de temperatuur niet hoger worden dan 20°C (max. 18°C in de kinderkamer!).

Vermijd allergene producten:

- Gebruik geen agressieve chemische stoffen (white spirit, desinfecteermiddelen, sfeerparfums);
- geef de voorkeur aan hypo-allergische producten: badolie i.p.v. badschuim, neutrale zepen;
- geef de voorkeur aan linnen van puur katoen (eventueel ongebleekt).

Advies nodig om een ongezond binnenhuismilieu te vermijden?

Heeft je kind vaak last van hoofdpijn, misselijkheid of allergische klachten waar je arts geen duidelijk aanwijsbare oorzaak voor vindt? Misschien is de mindere kwaliteit van je binnenhuismilieu wel de boosdoener. Om dit na te gaan kan je zelf info vinden op www.mmk.be of advies vragen aan de medisch milieukundige van het Logo in je regio, die indien nodig een woningonderzoek kan doen.

Hoe is de lucht vandaag?

Een pollenkalender, het weerbericht, de luchtvochtigheid,... verschaffen interessante informatie voor personen die last hebben van een respiratoire allergie. Plan je activiteiten in functie van de voorspellingen.

Goed om te weten

Wil je het pollengehalte in de lucht kennen, surf dan naar www.airallergy.be of bel naar 0900/100 73 (0,45 euro/min.) De piek voor grasgewassen bevindt zich steeds tussen 15 mei en 15 juli.

Geneesmiddelenallergie

Deze soort van allergie manifesteert zich meestal door huiduitslag na het innemen van een geneesmiddel, bijvoorbeeld antibiotica. De allergie kan te wijten zijn aan het geneesmiddel zelf of aan een van de bestanddelen ervan (bv. bewaarmiddel, kleurstof). De huiduitslag kan natuurlijk ook ontstaan door een samenloop van omstandigheden. In dat geval is de oorzaak van het probleem vaak te zoeken bij de (meestal virale) ziekte zelf.

Als een arts of kinderarts een nieuw geneesmiddel voorschrijft, breng hem/haar dan altijd op de hoogte van eventuele vroegere reacties op geneesmiddelen. Als de allergie voor een geneesmiddel erkend wordt, vraag dan een document aan je arts om dit te bewijzen. Dat kan altijd nuttig zijn.

Contactallergieën

Een contactallergie kenmerkt zich door rode jeukende vlekjes op de plaats waar het lichaam in contact kwam met het allergeen. Dergelijke allergieën zijn een reactie na contact met een bepaald bestanddeel (bewaarmiddel, parfum of emulgator) van cosmetische producten en parfums, chemische stoffen en onderhoudsproducten, luiers, sierplanten, enz.

Kruisallergieën

Kinderen kunnen ook simultaan reageren op wat ze inademen en wat ze eten/aanraken. Hun antilichamen zijn gericht op identieke of gelijkaardige eiwitten. Het gaat bijvoorbeeld om allergische reacties tussen voedingsmiddelen van eenzelfde familie, tussen voedingsmiddelen en pollen (berk en appel) of tussen verschillende soorten antibiotica, die van bij het allereerste contact kunnen optreden. Een allergie voor latex gaat bijvoorbeeld vaak gepaard met een allergie voor bananen.

Allergisch, zoals papa en mama

Genetische of familiale aanleg heeft een grote invloed op het risico op allergie bij baby's. Kinderen met een allergische papa of mama hebben 30% meer kans op een allergie. Als beide ouders allergisch zijn, stijgt het risicopercentage tot 50-60%. Het ligt zelfs nog hoger als ze dezelfde allergie hebben. Het is dus mogelijk om allergieën te voorzien vóór de geboorte. Ben je zelf allergisch van aard, wees dan opmerkzaam voor bepaalde signalen bij je baby zoals krampen of onophoudelijk huilen.



Een vroegtijdige diagnose: héél belangrijk!

Een diagnose is essentieel om een allergie op de juiste manier aan te pakken. Het is de bedoeling om:

- de allergenen te identificeren en te vermijden dat de eerste symptomen verder evolueren naar een chronische ziekte (bv. astma);
- de symptomen te behandelen;
- een individueel aangepaste behandeling uit te werken.

Welke tests?

Vertoont je kind felle reacties op bepaalde substanties? Raadpleeg dan je huisarts, kinderarts of een immuno-allergoloog (arts die gespecialiseerd is in allergieën). Als die op basis van een klinisch onderzoek en een anamnese een allergie vermoedt, dan zal hij bij je kind bijkomende tests uitvoeren.

1ste stap: anamnese

Dit is een soort medische vragenlijst waarmee de arts informatie verzamelt over het kind en de ouders, zoals:

- eventuele gevallen van **atopie** (zie definitie pagina 4) in de familie: soort, frequentie, ernst van de symptomen;
- de voedingsgewoonten: thuis, op school;
- hygiëne: gebruik van shampoo, cosmetica;
- de omgeving: huisdieren, tabak, vervuiling, kamerplanten of planten buitenshuis;
- de algemene gezondheidstoestand: kortademigheid, snurken, onverklaarbare vermoeidheid of nervositeit;
- verdachte voedingsmiddelen: consumptie, te grote hoeveelheid die reactie uitlokt.

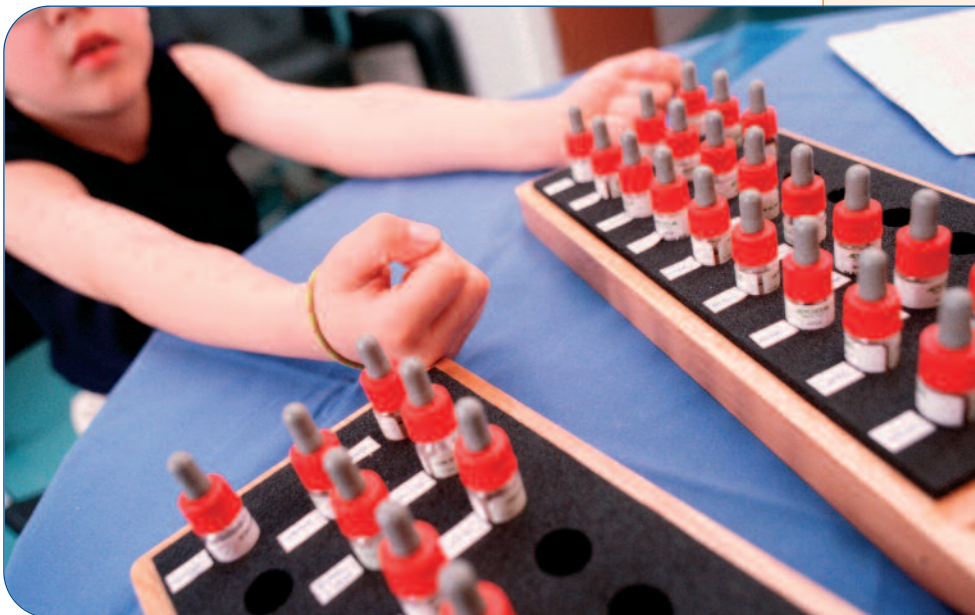
RISICOKINDEREN DIE SYMPTOMEN VAN EEN ALLERGIE VERTONEN, Zouden getest moeten worden, ongeacht hun leeftijd. Die tests maken het mogelijk om een diagnose te stellen en zijn overigens compleet onschadelijk.

Om de taak van je arts te vergemakkelijken kan je bijvoorbeeld in een schriftje een overzicht bijhouden van de stoffen waarvan je vermoedt dat ze reacties veroorzaken (voedingsmiddelen, schoonmaakproducten, wasproducten, enz.).

2e stap: de tests Huidtest of priktest

De priktest is niet leeftijdsgebonden en kan zelfs worden uitgevoerd bij baby's. Twee elementen spelen een rol bij de keuze van de allergenen die getest moeten worden: de leeftijd van het kind en de anamnese. Via deze methode kunnen bijna 30 verschillende allergenen getest worden.

Hoe verloopt de test? Een kleine hoeveelheid van een allergeen wordt aangebracht op de huid (een druppel). Deze test, die meestal goed verdragen wordt door kinderen, wordt meestal op de arm gedaan, soms op de rug. Dan wordt een klein prikje gegeven in de huid zodat het allergeen onder het huidoppervlak komt. Wanneer zwelling en roodheid op de plaats van de test optreden (positief resultaat), wordt dit resultaat vergeleken met een modeltest. Als het resultaat positief is, dan wijst dat op gevoeligheid voor het allergeen. Dat gaat echter niet noodzakelijk gepaard met symptomen. Meer onderzoek is dan nodig (via een provocatietest of gewoon door ontwijking).



Bloedtest of RAST-test (Radio Allergo Sorbent Test)

Bloedtests zijn erg betrouwbaar en niet leeftijdsgebonden. De bloedanalyse toont aan of het bloed antistoffen bevat tegen bepaalde allergene substanties (immunoglobulines of IgE): de dosis toont aan tegen welke allergenen ze gericht zijn.

Om de testresultaten correct te interpreteren, moeten ze worden vergeleken met de antwoorden van de medische vragenlijst. Als de resultaten tegenstrijdig zijn of ze geen precieze diagnose kunnen afbakenen, dan zijn bijkomende tests vereist.

De provocatietest

Provocatietests worden vooral gebruikt bij **voedselallergieën** en eventueel in geval van respiratoire allergieën, maar dan uiterst zelden bij kinderen. Dergelijke tests vergen gespecialiseerde begeleiding en worden enkel uitgevoerd in het ziekenhuis.

Er zijn 2 soorten van provocatietests:

- de labiale provocatietest: snel en eenvoudig, de lippen van de patiënt worden in contact gebracht met een allergeen om een lokale reactie uit te lokken. Als het resultaat negatief is, dan volgt een orale provocatietest;
- de orale provocatietest: dient om te bepalen vanaf welke hoeveelheid een allergische reactie optreedt. Het verdachte allergeen wordt in steeds grotere dosissen toegediend.

Pleistertest

Pleistertests worden gebruikt om **atopische dermatitis** te testen en om een **contactallergie** op te sporen. Hoe verloopt de test? Verschillende pleisters met allergenen worden op de huid gekleefd. Na 48u wordt onderzocht of de huid een allergische reactie vertoont.

Welke behandeling voor een allergisch kind?

Contact met het allergeen vermijden

Is de diagnose van een allergie gesteld? Vermijd in dat geval dat je kind in contact komt met het/de allerge(e)n(en). Dat is niet altijd gemakkelijk, maar wel noodzakelijk om te vermijden dat de symptomen verergeren of aanslepen. Op die manier vermijd je ook onmiddellijk een behandeling met geneesmiddelen.

Geneesmiddelen

Volstaat het niet om contact met het allergeen te vermijden? Zorg er dan voor dat je kind de individueel aangepaste behandeling krijgt die de arts heeft voorgeschreven. Het kan gaan om geneesmiddelen om de symptomen te bestrijden of eventueel ook desensibilisatietherapie om te gewinnen aan het contact met het antigeen.

Desensibilisatie

Naast symptomatische behandelingen bestaat er ook een andere manier om zich volledig te ontdoen van bepaalde

allergieën: desensibilisatie. Deze behandeling, soms ook specifieke immunotherapie of vaccinothérapie genoemd, bestaat uit het geleidelijk toedienen van stijgende dosissen allergeen, via injectie of zuigtabletten onder de tong. Via deze behandeling kan het lichaam weer gewend raken aan het allergeen, om zo de allergische symptomen te verminderen en te doen verdwijnen. Deze behandeling, die 3 tot 5 jaar duurt, is enkel aangewezen voor personen die lijden aan een of twee allergieën. Bij bepaalde allergieën is desensibilisatietherapie niet mogelijk.



Home sweet home

Bij sommige kinderen kunnen de symptomen van een allergie lang aanslepen en/of verergeren. Dat is erg lastig, want het probleem heeft ook gevolgen voor het sociale leven. Allergische kinderen kunnen psychologisch kwetsbaarder zijn. Ze hebben dan meer dan ooit aanmoediging en steun nodig. Help ze om hun toestand te leren kennen en onder controle te houden.

Aarzel niet om de crèche of de school op de hoogte te brengen van het type allergie waaraan je kind lijdt, wat hij mag eten, enz. Bezoek indien nodig zijn klas. Let vooral op de drank- en voedselautomaat en de aanwezigheid van dieren in kooien.

EEN ALLERGIE KAN AL VROEG WORDEN OPGESPOORD DOOR MIDDEL VAN EEN TEST. EEN VROEGTIJDIGE DIAGNOSE IS BELANGRIJK OM DE ALLERGIE OP DE JUISTE MANIER AAN TE PAKKEN. HET ONGEMAK WORDT BEPERKT, EVENALS HET RISICO OP NIEUWE ALLERGIEËN... EEN GEZONDE TOESTAND DIE GEHANDHAAFD MOET WORDEN TIJDENS DE VERDERE ONTWIKKELING VAN HET KIND...TOT HET VOLWASSEN IS.



Samenvatting

ALLERGIE

Voedselallergie

ALLERGEEN

Bij een baby:

- koemelk
- eieren
- soja (zeldzamer)

Bij een kind (vanaf de introductie van nieuwe voedingsmiddelen):

- noten
- arachide
- tarwe
- vis en schaaldieren
- mosterd
- zeldzamer: bepaalde rauwe groenten en vruchten (appel, selderij, banaan)

Geneesmiddelenallergie

Alle geneesmiddelen kunnen allergische reacties uitlokken, maar over het algemeen gaat het om aspirine of antibiotica.

Respiratoire allergie

- (huisstof)mijten
- schimmels
- pollen
- haar van dieren
- chemische producten
- tabaksrook

Contactallergie

- parfum
- wasproduct
- cosmetica
- chemische producten en onderhoudsproducten

Kruisallergie

- berk en appel
- latex en banaan
- enz.

SYMPTOMEN**WAT KAN JE DOEN?**

Voornamelijk spijsverteringsproblemen:

- buikpijn
- krampen
- diarree
- overgeven
- constipatie

Soms ook huidproblemen

Huidproblemen:

- eczeem
- rode jeukende vlekjes

Spijsverteringsproblemen

Ademhalingsproblemen:

- neusloop
- hoest
- oogirritaties

huiduitslag

- niezen
- verstopte neus
- neusloop
- jeukende ogen
- snurken

Op de plaats van het contact:

- roodheid
- jeukende vlekjes

- voorkeur geven aan borstvoeding
- nieuwe voedingsmiddelen een voor een introduceren

- de allergie-opwekkende voedingsmiddelen vermijden
- de etiketten goed lezen

Je arts op de hoogte brengen van de reacties die je kind vroeger al op een geneesmiddel heeft gehad.

- niet roken in het bijzijn van je kind(eren)
- huisdieren op afstand houden
- een stofvrij huis nastreven
- allergie-opwekkende producten vermijden
- bepaalde kamerplanten weghalen

- vermijden dat het kind in contact komt met het allergeen



MEER INFO?

Astma- en Allergiekoepel vzw

Park Heuvelhof 1 - 3010 Kessel-Lo

0800/84321

Tel.: 016 25 31 11

Fax: 016 25 31 16

e-mail: info@astma-en-allergiekoepel.be

Website: www.astma-en-allergiekoepel.be

Op het internet

www.allergienet.be

www.airallergy.com (info over pollen)

www.rookvrijezwangerschap.be

www.schoolenallergie.nl

www.kindengezin.be



onafhankelijk ziekenfonds

Partena-Onafhankelijk Ziekenfonds Vlaanderen

Coupure Links 103 – 9000 Gent

T. 09 269 85 00

info@partena-partners.be

www.partena-partners.be

Ondernemingsnr: 0411.696.011



www.partena-gezondheidshop.be